

民間療法の知恵

—身近な手当て法—

きむらすすむ 著

きむら指圧研究所

東京都渋谷区笹塚 1-48-19-713

TEL : 03-3485-4515 cosmo@shiatsu-k.com

<http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

はじめに

現代のように西洋医学が幅を利かす前は、いわゆる**民間療法**と言われるものが当たり前のように利用されていました。それが、今では科学的でないとか、臨床例が無いなどと言う理由で公には取り上げられません。

しかし、人類は太古の昔から、身近にある薬草などを上手く利用して健康維持に役立ててきました。どれが薬草で、どのような症状に効くのかなど、本能で見分ける能力も持っていたようです。ですが、今はどうでしょう。科学的、科学的と言っている内に、本来の本能を忘れてしまったようです。

ですが、現代医学に色々な矛盾が指摘されてきた今日では、そうした民間療法や家庭療法が見直されてきました。そこで、ここでは自然食関係者にも良く知られている色々な療法を紹介いたしますので、折りに触れ試してみてください。
(『身近な食物による手当て法』を参照)

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

(1) 生姜シップの効用

自然食関係者の間では、「生姜シップ」は、腰痛、リュウマチ、腫瘍、婦人病、肩こり、関節炎、肺炎、腹膜炎、胃潰瘍、ガン、胃腸病、尿道炎、膀胱炎、前立腺炎などの炎症に効果があると言われています。

わたしも、これまでに自分自身の症状に対して何回も利用してきました。その都度、大変よい結果を得ましたので、患者さんや生徒さんにも事あるごとに勧めてきました。ですから、あなたにも是非、利用して頂きたいのです。

■ 用意するもの

ひね生姜 150g おろし金 水 約2リットル

コンロ（ガスコンロなど） 木綿（ハンカチ） 厚めのタオル 二枚

輪ゴム バスタオル 深鍋か金属製の洗面器 毛布

1. まず、生姜 150 グラムをおろし金ですりおろす。生姜は新生姜ではなくひね生姜がよい。

2. この下ろした生姜を木綿の袋に入れ、口の所を紐でくくる。袋の用意が無いときには、木綿の布またはハンカチで包んで、口を輪ゴムで止めてもいいです。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

3. 同時に、深鍋か金属製の洗面器に水 1.8 リットルないしは、2.4 リットルを入れて火にかけます。沸騰しない程度（70-80℃）になったら、袋に入れた生姜をこの中に漬けて振り出します。

少し、絞ってもいいです。生姜の汁が黄色く湯をそめて、部屋中に生姜の匂いが漂います。袋はそのまま湯に浸しておきます。

4. 洗面器（深鍋）の生姜湯が冷めないように電気コンロかガスコンロにかけて保熱します。厚めのタオルを二枚用意し、それぞれを四つ折りにしておきます。その一つを取り、両端を両手で持って曲げるようにして生姜湯に浸します。

5. 熱い湯が端の方にしみこんで来ますから、熱くなったら息をフーフー吹き掛けて冷ましながら、これを捻りながら絞ります。

6. あまり固く絞りきらないところで、これを開きます。それを患部にあてがうのですが、あまり熱すぎると患部をやけどさせたり、患者にイヤな思いをさせるので、熱すぎたら、裏表に二、三度けしたり、パンパンと叩いてみたりして適度な温度に調節します。

7. ぬるすぎではかえって気持ちが悪いので、やや熱めのところで、患部にそっとあてがいます。もしそれでも熱すぎる時は、患者が自ら手を入れて隙間を作って冷やすのもいいです。

8. 保温の為にビニールを被せ、その上にバスタオル、毛布、布団などを被せ、冷めないようにします。勿論、患部によってバスタオルだけでいい場合もあります。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

9. ついですぐ、次のタオルの絞り方の準備に入ります。タオルを湯にひたしながら、頃合を計って絞り始めます。絞ったら、布団や毛布のカバーをめくり、すばやく前のタオルを取って、新しいのと取り替えて、カバーをかけます。

10. 取り去ったタオルは、冷え切らないうちに両端を洗面器（深鍋）側壁にもたらせて中央部を湯に漬けておきます。

こうして交換すること7、8回で約15分から20分になります。これを一回の治療として、日に何回か繰り返します。症状によって頻度は違います。

この生姜湯は第二回目にも利用できますが、その時は湯を足し、第1回目の生姜の量の半部ぐらいを下ろして足します。

とにかく、この生姜シップは温シップと生姜のエキスとの療法の効果で、大変によく効きます。肩こりにも、**筋肉痛**や**肉離れ**にも、**腹痛**などにも即、対応できますよ。ただ、腹痛でも、**虫垂炎**の時は絶対に温めてはいけません。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

(2) 大根干葉湯 (だいこんひばゆ)

近頃は、若い女性でも**生理不順**や**子宮筋腫**などの婦人科病が増えています。自然食関係者によりますと、こうした症状の主な原因は、みかん、バナナ、リンゴなどの果物やアイスクリーム、ケーキなどの甘い物、野菜サラダなどの生野菜の取りすぎと言った、いわゆる身体を冷やす**陰性食**の取りすぎにあるとしています。

この他にも冷房も大いに影響があります。とにかく身体を冷やすことは何に対しても良くないことですので、上記のような理由も納得できますね。勿論、どんな症状の裏にも個々人の理由（業・因縁も含めて）がありますので、上記のような食生活をしたから婦人病になると言うほど単純では無いことも理解してください。

さて、今回紹介する、「**大根干葉湯 (だいこんひばゆ)**」は、色んな**婦人科病**や下記のような症状に効果があるので、昔から民間で利用されていました。

「効果のある症状」：**子宮筋腫、子宮肉腫、子宮ガン、子宮後屈、子宮の炎症、卵巣のう腫、不正出血などの婦人科病、膀胱炎、膣炎（カンジタ・トリコモナス）、皮膚病、痔疾、脳病、などなど。**

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

あなたもご存知のように、大根は食生活の中でも親しみ深い野菜ですよね。大根の根にはビタミンCやデンプン消化酵素（ジアスターゼ）が多く含まれています。また、カラシ油などの辛味成分も含まれており、壊血病の予防や消化、刺激、去痰、緩下などの作用もあります。

また葉には、ビタミンA・Cと、ごく少量の精油がふくまれているので、食用のほか補温性の浴剤とされます。種にも精油や脂肪油がふくまれ、漢方では去痰、利胆剤にも利用されています。

■ 用意するもの

大根葉 二株（二本分） 鍋 水 3リットル

タライ 自然塩 ひと握り

1. 新鮮な大根葉を、茶色になるまで陰干しし、干葉をつくる。
2. 干葉二株（二本分）、水3リットル、自然塩ひと握りを鍋で濃い茶色になるまで、よく煎じる。
3. 用意しておいたタライ（またはベビーバス）にこの煮汁を入れる。
4. これに、腰だけをつけて温める。足を入れてはいけない。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>
Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

5. 温度はなるべく熱いほうがよいのですが、普通45度ぐらいにします。冷めないようにヤカンに熱い湯を入れておき、差し湯をしながら行います。

6. 時間は20分から30分、毎日、夜寝る前に行うのがいいです。

7. できれば、温度を計る水温計を用意したり、湯気が逃げないように、身体とタライのすき間を覆う大きなビニールの風呂敷（大きなポリ袋でもよい）を用意するといいいでしょう。サウナの要領で、頭だけを出して、全身をビニール風呂敷で覆うようにします。

この「**大根干葉湯**」はあらゆる婦人科疾患（子宮筋腫、子宮ガン、卵巣のう腫、不正出血など）、膀胱炎、膣炎(カンジタ、トリコモナス)、皮膚病などに効果があります。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

(3) 腎臓病に小豆コンブ

あなたもご存知のように、**腎臓病**は難病の一つです。それは腎臓病に罹るとなかなか良くならずに、年毎に慢性病となってしまう、ついには**人工透析**なしには生きられないような状態になってしまうからです。

一週間に2度も3度も透析をしなければならない方もありまし、一度に7, 8時間もかかることを思いますと、実に大変なことです。が、現代医学ではこれに代わる治療法を見出していません。

そんな中であって、腎臓病に効果があるとされているのが、自然食関係で用いられていると申しますか、昔の日本人が常食していた、「**小豆コンブ**」です。

小豆は昔から非常になじみ深い食品です。小豆を常食すると**便秘**や**肩こり**が解消し、**腰痛**や慢性的な**疲労**に効果があると言われていています。また小豆の中にはビタミン B1・B2 が多く含まれていますので、血液を浄化する作用があり、利尿作用を促進して、体毒を排泄してくれます。

その上、小豆には**ガン**にも効果があるとされているゲルマニウムが含まれていることも分かっています。こうした薬効のある小豆を、昔の人は毎月の一と十五日には小豆ご飯として食べる習慣があったそうですから、その生活の知恵が窺い知れますね。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

食養関係では、**腎臓病**の原因を二つに分けています。一つは、果物、ジュース、水分などの取りすぎによる陰性の腎臓病であり、もう一つは、肉、卵、鶏、バターなどのとりすぎによる陽性の腎臓病です。

こうしたことを考慮に入れて、玄米菜食を守り、「**小豆コンブ**」を常食すると腎臓病に大変効果があります。

■ 用意するもの

小豆 一カップ 水

コンブ 五センチ角 鍋

1. コンブを細かく切る。
2. 小豆とコンブを鍋に入れ、たっぷりの水で煮る。
3. 時々差し水をして、柔らかくなるまで煮て、自分自身の舌に合う塩味にして食す。

小豆を単品で煮るとなかなか柔らかくなりませんが、コンブを入れると不思議に直ぐ柔らかくなります。この**小豆コンブ**を作るときに、さらにカボチャ50グラムをサイノ目に細かく切って、一緒に煮ると、「**糖尿病**」の特効薬になります。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

(4) ビワの葉療法

ここでは昔から民間で利用されている「**ビワの葉療法**」に付いて紹介します。ビワの葉療法の歴史は大変に古く、釈迦の時代が起源とされています。即ち、3千年の歴史を持つ、民間療法の中でも最も古いものの一つと言えます。

釈迦は仏典の中で、「大薬王樹」と言ってビワの効能を、“あらゆる病気を治す力がある”と説いているそうです。

仏典に書かれたビワの葉療法が、仏教と共に日本に伝来したのは、今から1500年前の奈良時代であると言われています。施薬院でビワの葉を治療に用いたと言う記録が残っているそうです。

現在でも、ビワの葉療法によって、各種の**ガン**を始め、**神経痛**、**子宮病**、**胃腸病**、**皮膚病**、不治の病といわれる**難病・奇病**が軽快または、完治したと言うことが沢山あります。

このビワの葉療法には、ビワの葉のエキスを直接患部に塗る方法と、ビワの葉のエキスを使ってシップする方法があります。特に、ビワの葉シップは、動物性食品のとり過ぎから起きた各種の**ガン**、**慢性病**などに効果があります。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

■ ビワの葉エキスの作り方

▲ 用意するもの

ビワの葉 保存容器 薬用アルコール

1. ビワの葉をきれいに洗って汚れを取り、これを細かく刻む。
2. 薬用アルコール（エタノール）にビワの葉を漬ける（漬ける量はアルコールの半量ぐらい）。
3. 5日から7日ぐらい経つと、ビワの葉が黄色になり、アルコールの中にビワの葉のエキス分が抽出され濃い緑色の液体が出来上がる。これがビワの葉エキスです。

※ビワの葉エキスは、そのまま使用する場合がありますが、普通、2倍の水で薄めて使用します。（ビワの葉エキスは冷暗所に保存します）

■ ビワの葉シップの方法

▲ 用意するもの

ビワの葉エキス タオル お湯（約60度） 金ダライ 脱脂綿（ガーゼ）

1. 金ダライにお風呂の温度より少し熱めのお湯（約60度）を用意する。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

2. 脱脂綿または、ガーゼにビワの葉エキスをしみこませ、シップする患部に塗る。

3. お湯の中にタオルをつけて絞り、患部に当てて蒸す（お湯の中にもビワの葉エキスを大さじ一杯～二杯いれておく）。

4. 冷えたら次のタオルと取替え、取替えして約20分間、1日2回朝と晩に行う。

※ **ビワの葉シップ**は、患部だけの湿布でも充分にその効果が期待できますが、より一層の効果を上げる為には、脊椎を一通り上から下まで湿布し、次に、ヘソを中心に腹部を湿布し、最後に患部を湿布すればいいわけです。

この場合、脊椎部、腹部の湿布は各20分間で、患部の湿布は10分間で充分です。

※ **ビワの葉エキス**は、温灸と併用すれば、温灸の効果を一層高めることができます。温灸の陽性の熱がビワの葉エキスの陰性の作用により、深部まで達し治療効果を上げます。この原理を利用して、ビワの葉シップと温灸、焼き塩、熱湯で熱くしたコンニャク等と併用すれば、素晴らしい相乗効果が期待されます。

以上、現在でも良く利用されている民間療法を紹介してきましたが、あなたも是非、試してみてください。その効果に驚かれるかもしれませんよ。

なお、この記述は『身近な食物による手当て法』を参考にさせていただきました。

きむら指圧研究所 : <http://www.shiatsu-k.com/>

Copyright(C)きむら指圧研究所 All Rights Reserved

お知らせ：指圧治療と講座の案内

1. 指圧治療 : 5, 000円(5回分の回数券:24, 000円)
10, 000円(出張治療—5回分の回数券:48, 000円)
2. 指圧講座 : 初級講座(10回)—50, 000円(通常、60, 000円)
—この「インターネット指圧講座」と同じような内容を個人指導で、10回に分けて徹底してお教えします。

中級講座(10回)—50, 000円(通常、60, 000円)
—腹部の診断法である「切診」を中心として、より効果のある全身治療のやり方を、10回に分けてお教えします。
中級を終了すると、「修了証」を差し上げます。

臨床講座(10回)—50, 000円
—「ポラリティー」「楽健法」「操体法」などの基本的なやり方を学ぶと共に、実際の病気の原因や指圧による対処法などを学びます。

指圧洗心塾講座(10回)—60, 000円
—通常の指圧のやり方を学ぶ講座(1時間)と、宇宙の法則を学ぶ講座(1時間)を合わせたものです。詳しくは、こちらをご覧ください。<http://www.shiatsu-k.com/senshin/>

1週間で身につく指圧講座(pdf版)—5, 000円

きむら指圧研究所

cosmo@shiatsu-k.com <http://www.shiatsu-k.com/>

Copy right© 2004 きむら指圧研究所 All Rights Reserved